

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ЮНИМИ ТЕНІСИСТАМИ 6–8 РОКІВ

Лобода В. С.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Представлено результати впровадження експериментальної методики засвоєння елементів техніки тенісу дітей 6–8 років. Визначено, що проведений тренувальний процес дозволив суттєво ($p < 0,001$) покращити виконання елементів техніки юними спортсменами в підбиванні ракеткою тенісного м'яча, гри у стінку, перебивання тенісного м'яча на протилежну половину майданчика та в індексі точності ударів.

Ключові слова: юні тенісисти, комплекси вправ, елементи техніки, експериментальна методика.

Аннотация. Лобода В. С. Экспериментальное внедрение комплексов упражнений для освоения элементов техники юными теннисистами 6–8 лет. Представлены результаты внедрения экспериментальной методики комплексного освоения элементов техники тенниса детей 6–8 лет. Определено, что проведенный тренировочный процесс позволил существенно ($p < 0,001$) улучшить выполнение элементов техники юными спортсменами в подбивании ракеткой теннисного мяча, игре в стенку, перебивании теннисного мяча на противоположную половину площадки и в индексе точности ударов.

Ключевые слова: юные теннисисты, комплексы упражнений, элементы техники, экспериментальная методика.

Abstract. Loboda V. Experimental introduction of complexes of exercises for mastering elements of technique of young tennis players 6–8 years. The results of introduction of experimental methods of mastering of elements of technique of tennis are presented children during 6–8 years. Certainly, that the conducted training process allowed substantially ($p < 0,001$) to improve implementation of elements of technique young sportsmen in times of experiment in lining by the racket of tennis ball, to playing a wall, interrupting of tennis ball on the opposite half of ground and in the index of exactness of shots.

Key words: young tennis players, complex exercises, elements of technique, experimental methods.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оволодіння основними прийомками техніки на початковому етапі навчання передусім залежить від рівня розвитку усього комплексу рухових якостей [8]. При цьому юні тенісисти з високим рівнем розвитку рухових якостей швидше за усіх освоюють прийоми до стадії умінь, а найпростіші з них – до стадії навички; з високим рівнем максимальної і вибухової сили і недостатнім рівнем силової витривалості освоюють прийоми до стадії умінь, але з великою кількістю помилок (усунення помилок стримується неможливістю тривало відтворювати потрібну техніку в повторних спробах). У той же час юні тенісисти з недостатнім рівнем максимальної сили і силової витривалості повільно освоюють ці прийоми, за винятком координаційно простих прийомів [4; 5].

Тому швидкість оволодіння основними прийомами в тенісі залежить від співвідношення індивідуальних об'ємів спеціалізованих і неспеціалізованих вправ. Величина цього співвідношення непостійна і визначається наступним протиріччям:

- з одного боку, для прискорення процесу формування умінь потрібно велике число повторень розучуваних прийомів техніки і, отже, підвищений об'єм спеціалізованих навантажень;
- з іншого – ефективність навчання стримується недостатнім рівнем розвитку рухових якостей, підвищити який можна при використанні вибірково впливаючих неспецифічних або дуже простих специфічних вправ.

Усунення цього протиріччя повинно ґрунтуватися на пріоритетності тих або інших засобів, які визначаються за результатами тестування рухових можливостей і швидкості процесу формування тех-

ніки прийомів, що вивчаються.

Рухові програми дій з м'ячем, сформовані в певних умовах, можуть бути якісно реалізовані в цих же умовах. Якщо ж технічний прийом доводиться виконувати в умовах, в яких він ніколи раніше не виконувався, змінюються координація роботи м'язів, тривалість фаз рухів і, як наслідок – знижується точність його виконання [3].

У роботах Н. А. Бернштейна [1; 2] відзначається, що навчання спортивним руховим діям і їх вдосконалення є процесом, де усі види рухової підготовки юних спортсменів повинні знаходитися в органічному взаємозв'язку, складаючи єдину динамічну систему зв'язаної взаємодії структур і функцій. Крім того, наукові дані говорять про те, що руховий апарат юних спортсменів повільно і тривало пристосовується до тренувальних дій загального і спеціального характеру [6; 7].

Мета дослідження: визначити вплив розробленої нами методики на формування елементів техніки тенісу в юних спортсменів 6–8 років.

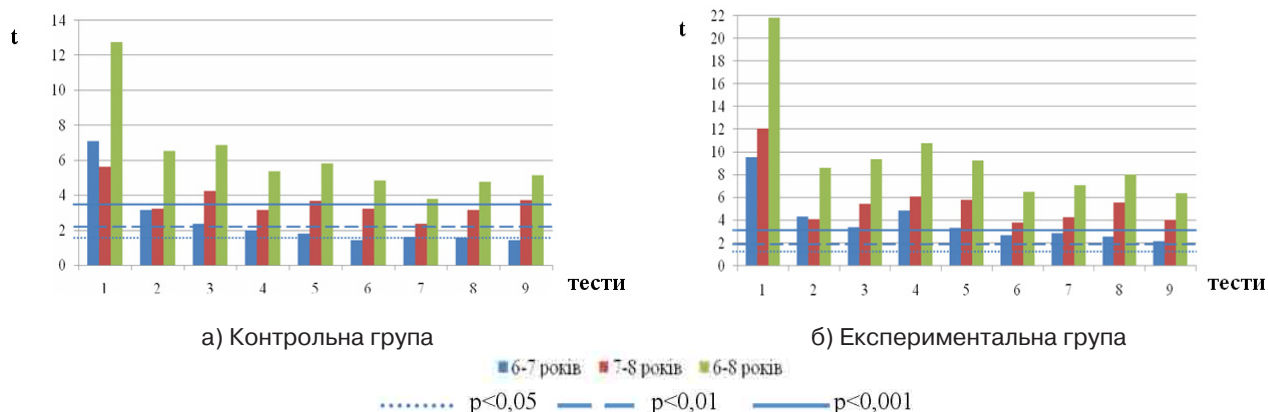
Методи дослідження: аналіз тренувальних планів юних тенісистів 6–8 років; педагогічні методи: тестування техніки виконання елементів техніки тенісу (підбивання відкритою та закритою ракеткою тенісного м'яча; гра у стінку відкритою та закритою ракеткою на відстані 6 м; перебивання тенісного м'яча у ліву й праву протилежні половини майданчика з відскоку відкритою та закритою ракеткою; індекс точності ударів); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Розробка тренувальних вправ ґрунтувалась на основі принципів, які в теорії та методиці спортивного тренування підрозділяються на три групи: дидактичні принципи навантаження, специфічні принципи підготовки спортсменів

Таблиця 1

Показники виконання елементів техніки тенісу юними спортсменами 6–8 років контрольної і експериментальної груп

№ п/п	Показники	Група	6 років	7 років	8 років
			$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$
1.	Підбивання відкритою ракеткою тенісного м'яча, к-ть разів	К	2,2±0,31	5,6±0,36	8,8±0,41
		Е	2,0±0,30	6,3±0,34	11,6±0,32
2.	Підбивання закритою ракеткою тенісного м'яча, к-ть разів	К	2,1±0,42	4,3±0,56	7,0±0,62
		Е	2,0±0,36	4,8±0,54	8,1±0,61
3.	Гра у стінку відкритою ракеткою на відстані 6 м, к-ть разів	К	1,7±0,38	3,2±0,51	6,5±0,59
		Е	1,6±0,37	3,7±0,50	7,6±0,52
4.	Гра у стінку закритою ракеткою на відстані 6 м, к-ть разів	К	1,2±0,36	2,4±0,49	4,7±0,54
		Е	1,1±0,27	3,2±0,34	6,5±0,42
5.	Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	К	2,0±0,43	3,3±0,57	6,3±0,60
		Е	2,0±0,42	4,1±0,46	8,1±0,51
6.	Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	К	1,4±0,41	2,3±0,48	4,6±0,52
		Е	1,4±0,42	3,1±0,47	5,7±0,50
7.	Перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину майданчика з відскоку закритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	К	1,2±0,38	2,1±0,41	3,7±0,54
		Е	1,3±0,36	2,8±0,38	5,2±0,42
8.	Перебивання тенісного м'яча в праву протилежну половину майданчика з відскоку закритою ракеткою, к-ть попадань з 10 спроб	К	1,6±0,42	2,6±0,47	4,8±0,52
		Е	1,5±0,43	3,1±0,44	6,7±0,48
9.	Індекс точності ударів, ум. од	К	0,16±0,05	0,26±0,05	0,52±0,05
		Е	0,17±0,05	0,32±0,06	0,68±0,06

Примітка: К – контрольна група ($n_1=n_2=n_3=19$); Е – експериментальна група ($n_1=n_2=n_3=19$)Рис. 1. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) динаміки показників елементів техніки юних тенісистів 6–8 років контрольної (а) і експериментальної (б) груп ($n_1=n_2=n_3=19$):

1 – підбивання відкритою ракеткою тенісного м'яча; 2 – підбивання закритою ракеткою тенісного м'яча; 3 – гра у стінку відкритою ракеткою на відстані 6 м; 4 – гра у стінку закритою ракеткою на відстані 6 м; 5 – перебивання тенісного м'яча у ліву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою; 6 – перебивання тенісного м'яча у праву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою; 7 – перебивання тенісного м'яча у ліву протилежну половину майданчика з відскоку закритою ракеткою; 8 – перебивання тенісного м'яча у праву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою; 9 – індекс точності ударів

та дидактичні принципи спортивного тренування.

Дослідження кореляційної залежності показників виконання технічних дій і рухових якостей юних тенісистів 6–8 років дало нам змогу розробити комплекси вправ для комплексного вирішення завдань, щодо засвоєння елементів техніки тенісу. Розроблені нами комплекси вправ використовувались диференційовано, залежно від елементу техніки, що засвоювався юними тенісистами 6–8 років. Розроблені комплекси завдань, перш за все, передбачали засвоєння елементів техніки і розвиток рухових якостей, які забезпечували їх виконання.

Проведений тренувальний процес в експериментальній групі позитивно вплинув на формування елементів техніки тенісу (табл. 1, рис. 1).

Дослідження свідчать, що рівень виконання найбільш простішої вправи, підбивання ракеткою тенісного м'яча, в експериментальній групі, як і в контрольній, після одного року статистично значимо покращився. Більшою мірою це стосується підбивання м'яча відкритою ракеткою ($t=9,56$; $p<0,001$), у той час як закритою, зрушення менш значні ($t=4,31$; $p<0,001$), також як і у юних тенісистів контрольної групи (відповідно $t=7,08$; $3,14$; $p<0,001-0,01$).

Рівень виконання вправ, що потребують прояву переважно швидкості і спритності, за перший рік тренувань більш значуще підвищився в експериментальній групі. Так, гра у стінку покращилась як відкритою ($t=3,39$; $p<0,01$), так і закритою ($t=4,88$; $p<0,001$) ракеткою. Зрушення у виконанні цієї вправи дітьми контрольної групи значно менші й склали у грі відкритою ракеткою 1,5 рази ($t=2,38$; $p<0,05$) і закритою – 1,2 рази ($t=1,98$; $p>0,05$). В більшій мірі існує різниця між показниками контрольної і експериментальної груп у перебиванні тенісного м'яча на протилежну сторону майданчика. Якщо в контрольній групі зрушення за час першого року тренувань не мають статистичної достовірності ($p>0,05$), то в експериментальній групі вони суттєві. Так, показники перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ракеткою покращились на 2,1 ($t=3,33$; $p<0,01$), а в праву на 1,7 ($t=2,70$; $p<0,05$) попадання.

Показники точності перебивання в ліву протилежну половину майданчика збільшилась на 1,5 рази ($t=2,83$; $p<0,05$), в праву – на 1,6 рази ($t=2,58$; $p<0,05$).

Узагальнюючий показник техніки – індекс точності ударів, за перший рік в експериментальній групі покращився на 0,15 ум. од. ($t=2,14$; $p<0,05$) в контрольній зрушення не значні ($p>0,05$).

За другий рік тренувань (з 7 до 8 років) у юних тенісистів експериментальної групи більш значучо покращились усі показники елементів техніки тенісу.

Показники підбивання тенісного м'яча відкритою ракеткою збільшилися на 5,3 рази ($t=12,05$; $p<0,001$) проти 4,3 рази за перший рік тренувань, закритою на 3,3 рази ($t=4,00$; $p<0,001$).

Література:

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 496 с.
3. Запорожанова Г. О. Особенности змагальної діяльності у сучасному тенісі. IX Міжнар. наук. Конфер : [Олімп. Спорт і спорт для всіх 20–23 вересня 2005]. – Київ, Україна. – с. 353.
4. Кремнев И. Большой теннис. Современный спорт / И. Кремнев. – М. : Феникс, 2007. – 201 с.

Показник ударів гри у стінку склав 7,6 – відкритою ракеткою (за перший рік 3,7; $t=5,42$; $p<0,001$), закритою ракеткою – 6,5 (за перший рік – 3,2; $t=6,11$; $p<0,001$). Кількість попадань у протилежну сторону майданчика з відскоку з 10 спроб за другий рік тренувань тенісистів експериментальної групи відкритою ракеткою в ліву половину збільшилась на 4,0 ($t=5,80$; $p<0,001$), у праву – на 2,6 ($t=3,77$; $p<0,01$), у той час як за перший рік відповідно на 2,1 і на 1,7 ($p<0,05$). Кількість перебивання закритою ракеткою склала: в ліву половину – 2,4 ($t=4,28$; $p<0,001$), в праву – 3,6 ($t=5,54$; $p<0,001$) разу.

Показники індексу точності ударів покращились на 0,36 ум.од. ($t=4,00$; $p<0,001$), у той час як за перший рік лише на 0,15 ум. од. ($t=2,14$; $p<0,05$).

Порівнюючи отримані результати виконання елементів техніки тенісу контрольної і експериментальної групи, визначено, що застосовувана нами методика, яка передбачала засвоєння елементів техніки тенісу у поєднанні з розвитком рухових якостей, які забезпечують їх виконання, дозволила в більшій мірі покращити результати тестування. Особливо це стосується першого року тренувань, за час якого результати використовуваних тестів статистично значимо ($p<0,05-0,001$) покращились, у той час як у контрольній групі зрушення статистично не значні ($p>0,05$), крім найпростішої вправи (підбивання відкритою і закритою ракеткою тенісного м'яча).

За весь час досліджень показники експериментальної групи також значно кращі, ніж в контрольній групі, хоча на початку різниця була не суттєва ($p>0,05$).

Висновки. Проведений тренувальний процес за експериментальною методикою дозволив суттєво покращити показники виконання елементів техніки тенісу юними спортсменами.

Результати найпростішої вправи, якою є підбивання ракеткою тенісного м'яча, достовірно покращились за час досліджень на 9,6 рази ($t=12,75$; $p<0,001$) відкритою ракеткою і на 6,1 рази ($t=6,53$; $p<0,001$) закритою. Більш складні у виконанні вправи також покращились: гра у стінку відкритою ракеткою на відстані 6 м – на 6,0 разів ($t=6,86$; $p<0,001$), закритою – на 5,4 рази ($t=5,38$; $p<0,001$); перебивання тенісного м'яча в ліву протилежну половину майданчика з відскоку відкритою ($t=5,81$; $p<0,001$) і закритою ($t=3,79$; $p<0,001$) ракеткою та в праву протилежну половину відкритою ($t=6,52$; $p<0,001$) і закритою ($t=8,09$; $p<0,001$) ракеткою. Інтегруючий показник, індекс точності ударів, також має статистично достовірні зрушення за час досліджень ($t=6,38$; $p<0,001$). У той же час зрушення результатів тестування в контрольній групі менш значущі.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення виконання елементів техніки тенісу юними спортсменами 10 років і старше за рахунок підвищення рівня їх фізичних якостей.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

5. Лазарчук О. В. Средства и методы тренировки юных теннисистов на начальном этапе подготовки : [зб. наукових праць] / О. В. Лазарчук. – Том 2. – Сімферополь, 2006. – С. 57–59.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 305 с.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 128 с.
8. Харченко Т. П. Формування елементів техніки фігурного катання у процесі розвитку рухових якостей дітей 7-9 років / Т. П. Харченко, В. В. Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – Вип. 1. – С. 71-74.